

Formulación de hamburguesas de quínoa

Quinoa burger formulation

Farah, Silvia; Mezzatesta, Pablo; Casagrande Carla;
Figuerras, Tatiana; Spadavecchia, Antonella; Domínguez, Mariángeles; Ghiotti, Ornela; Aldunate, Julieta; Rosas,
Emilia; Medina, Julieta y Raimondo, Emilia
Universidad Juan Agustín Maza

Contacto: farahsilvia1@hotmail.com

Palabras clave: quínoa; hamburguesas; formulación
Key Words: quinoa; burger; formulation

Se eligió la quínoa para realizar desarrollo de productos porque esta semilla posee un elevado porcentaje de proteínas entre 16 a 23 g% con un buen equilibrio de aminoácidos.

Contiene entre 4 a 9% de grasas poliinsaturadas y un importante aporte de fibras. Por ello el objetivo del presente trabajo fue formular hamburguesas con mejor perfil nutricional. Para ello se prepararon medallones, realizando varios ensayos de los que quedaron definidas dos recetas, una contenía 100% carne vacuna y la otra 50% carne vacuna más 50% quínoa previamente lavada y cocinada con las técnicas adecuadas, el resto de la formulación con los mismos agregados en iguales proporciones de ingredientes y especias. Las hamburguesas se realizaron por triplicado y los análisis por duplicado. Para su análisis se aplicó el esquema de Weende. Para la hamburguesa de carne (HC) su valor calórico fue de 169 ± 9 kcal/100g – 710 ± 38 kJ/100g y para las hamburguesas de quínoa (HQ) de 170 ± 8 kcal/100g – 714 ± 34 kJ/100g, no existiendo diferencias estadísticamente significativas. En cuanto al contenido de carbohidratos se incrementó de 11 ± 1 g%

(HC) a 13 ± 1 g% (HQ). El contenido de fibra alimentaria de $0,66 \pm 0,12$ g% (HC) a $3,51 \pm 0,15$ g% (HQ). El de proteínas disminuyó de $16 \pm 0,5$ g% (HC) a $12 \pm 0,3$ g% (HQ) y el de lípidos se incrementó de $6,8 \pm 0,1$ g% (HC) a $7,8 \pm 0,1$ g% (HQ), pero a expensas de mejorar el perfil lipídico dado que disminuyeron los ácidos grasos saturados de $3,3 \pm 0,2$ g% a $2 \pm 0,1$ g%. Con respecto a las proteínas se puede apreciar una disminución de las mismas en la hamburguesa con quínoa, algo que podría mejorarse si se varían los porcentajes de los ingredientes. La hamburguesa de carne (HC) poseían un aporte más alto de sodio 123 ± 6 mg% respecto a 113 ± 7 mg% de la HQ. Y un aporte de fibra considerablemente más bajo, siendo esta una de las ventajas nutricionales más importante considerando el bajo consumo de fibra de la población, sumado a la variación en el perfil lipídico. Se concluye que con el agregado de quínoa, en la preparación de un alimento popular, como son las hamburguesas, se logra un producto mucho más saludable desde el punto de vista nutricional por su aporte de fibras y su mejora en el perfil lipídico.